ما هي صعوبة البلع؟

هي صعوبة مرور الطعام من الفم إلى المعدة خلال أحد مراحل البلع المتمثلة في الفم والبلعوم والمريء .

استمرارية صعوبة البلع لمدة طويلة يتسبب بحدوث سوء التغذية والجفاف بالإضافة إلى القلق و الإكتئاب.

ما هي الأعراض والعلامات ؟

الأعراض والعلامات التي يجب إدراكها لتقليل خطر الجفاف و سوء التغذية وإصابات الجهاز الهضمي :

-السعال و / أو الاختناق عند تناول الطعام أو أثناء الشرب.

-سوء التحكم بإفرازات الفم.

-تجمع المواد الغذائية في الخدين نتيجة لعدم البلع أو صعوبته.

-ضعف الوجه.

-كثرة البصق .

-البلع المتعدد للبلعة الواحدة من الطعام .

-تراجع الحالة التنفسية.

-زيادة الوقت المستهلك للوجبة.

-فقدان الوزن أو سوء التغذية.

-تكرار الأمراض الصدرية لاسيما نزلات البرد.

-ألم في البلع.

- يواجه المريض صعوبة في تناول عدد لايستهان به من الأطعمة أو المشروبات .

ما هي أهداف الحمية؟

- للتأكد من كفاية الأغذية والسوائل المتناولة.
- لإدخال القوام الصحيح والآمن اعتماداً على حالة المريض .
- للوصول لأقصى كمية طعام ممكن تناولها مع الحفاظ على سلامة المريض دون حدوث إختناق أو ارتجاع .

نصائح غذائية عامة :

النصائح التالية هي نصائح غذائية عامة ليكون تناول الطعام أكثر أماناً ولتجنب المشاكل المرتبطة بالبلع. تذكر أن هناك اختلافات شخصية بين المرضى

بعض النصائح التالية قد تناسب البعض دون البعض الاخر .

- الجلوس الصحيح بزاوية مقاربة لل٩٠ درجة بقدر الإستطاعة أثناء الأكل أو الشرب .
- عدم خلط الأطعمة الصلبة و السائلة في الفم بوقت واحد أو شرب الماء أثناء الغصة إلا بارشادات المعالج.
- ينصح بوجبات صغيرة ومتعددة ، مرتفعة بالسعرات والبروتين بقوام مناسب.
- ينصح بتناول كميات بسيطة متتالية خلال الوجبة أي ما يقارب نصف ملعقة لملعقة واحدة .
- محاولة الإبتعاد عن كل ما يسبب أي تشتت خلال تناول الطعام.

نصائح غذائية عامة :

- في حال منع السوائل الخفيفة ، يجب الحرص على تناول السوائل من مصادر أخرى كالشوربة أو المشروبات المكثفة أو الاطعمة المهروسة المخففة بالسوائل .
- إذا كان الطعام المخلوط خفيف , يضاف الطحين أو الكريمة أو الكريمة الحامضة أو الزبادي ليزيد من كثافته .
  ملاحظة : الدهون الصلبة كالزبدة ,تخلط بالخلاط بعد اذابتها أما الزيت وصلصات السلطة .
- ينصح بالجلوس وعدم التمدد لمدة ٣٠-٦٠ دقيقة بعد تناول الوجبة .
- تجنب تناول الأطعمة بكميات كبيرة قبل ساعة أو ساعتين من النوم .
- التأكد من الحصول على احتياجك من الفيتامينات والمعادن في حال استمرار النظام الغذائي لفترة طويلة .

نصائح غذائية عامة :

- في حال احتياج المكملات
  - طحن حبوب الفيتامينات والمعادن وإضافتها للطعام .
  - الفيتامينات والحديد بالحالة السائلة .
  - مكملات الفيتامينات والمعادن التي تكون كالحلوى فقط تحتاج للمضغ .

مراحل الحمية الغذائية :

- المرحلة الأولى (قوام العصيدة / المخلوط):

في هذه المرحلة يكون الطعام مهروس , متمازج و متماسك كقوام العصيدة , اما مادون ذلك من الاطعمة اللتي تتطلب المضع والبلع فهي غير مسموحة .

النشويات

الموصى به:

الخبز

- فتات الخبز المبلل

الحبوب

- حبوب السيريال المطبوخة .

البطاطس والنشويات

- البطاطس المهروس مع الكريمة الحامضة , الزبدة , المارجرين والحليب .
- الباستا والرز المطبوخ بشكل جيد والمهروس بواسطة الخلاط للوصول للقوام الناعم والمتمازج



النشويات

مايجب تجنبه:

الخبز

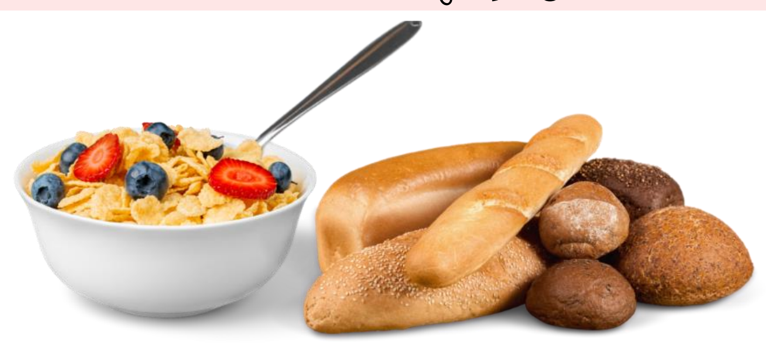
- جميع انواع الخبز المتبقية و البسكوت ,الوافل , الخبز الفرنسي والمفن

الحبوب

- جميع انواع الحبوب الجافة او الحبوب اللتي تحتوي على البذور او التكتلات .
- الشوفان

البطاطس والنشويات

جميع انواع البطاطس والرز الاخرى،البطاطس المهروسة دون اي اضافات يخفف من قوامها



النشويات

في حال السماح للسوائل الخفيفة

الحبوب

كمية قليلة من الكريمة او الحليب تضاف لحبوب السيريال بقدر كافي لترطيبها .



الفاكهة

الموصى به:

- الفاكهة المهروسة والموز المهروس بشكل جيد

العصائر بدون البذور والحبوب او التكتلات (قد تحتاج لاضافة المكثف للوصول الى القوام المسموح في حال عدم السماح بالسوائل الخفيفة)

مايجب تجنبه :

الفاكهة الكاملة (الطازجة,المجمدة,المعلبة والمجففة)

في حال السماح للسوائل الخفيفة:

. العصائر الطازجة دون اضافة المكثفات



الخضروات

الموصى به:

- الخضروات المهروسة دون حبوب وتكتلات ودون لب الخضار
- معجون وصوص الطماطم بدون البذور
- عصير الطماطم والخضروات

(قد تحتاج لاضافة المكثف للوصول الى القوام المسموح في حال عدم السماح بالسوائل الخفيفة.

ما يجب تجنبه:

جميع الخضروات الغير مهروسة

صوص الطماطم مع البذور او عصير الطماطم الخفيف.

في حال السماح للسوائل الخفيفة:

عصير الخضروات او الطماطم الخفيف

اللحوم وبدائلها

الموصى به:

- اللحم المهروس لقوام العصيدة
- البيض المهروس
- الحمص والبقوليات المهروسة القابلة للدهن

ما يجب تجنبه:

- اللحم والدجاج والسمك المفروم او القطع الكاملة
- البقوليات والعدس الغير مهروس
- البيض المقلي واللين و الصلب

الاجبان , جبنة الكوتاج , زبدة الفول السوداني الا في حال هرسها وخلطها مع الطعام المهروس





الدهون

الموصى به: -

- الزبدة, الكريمة الحامضة,المارجرين,المايونيز,الجبنة الكريمية وكريمة الطبخ
- الصلصات الناعمة والسلسة كصلصة الجبن والكريمة.

ما يجب تجنبه:

جميع الدهون المحتوية على اجزاء او اضافات صلبة



السوائل

الموصى به:

المشروبات المتجانسة الغير محتوية على البذور او التكتلات او اللب (قد تحتاج لاضافة المكثف للوصول الى القوام المسموح في حال عدم السماح بالسوائل الخفيفة).

مايجب تجنبه:

المشروبات المتجانسة المحتوية على البذور او التكتلات او اللب

في حال السماح للسوائل الخفيفة:

الحليب,العصائر,القهوة,الشاي,المشروبات الغازية , الثلج والمكملات الغذائية.



الشوربة

الموصى به:

الشوربة المخلوطة بالخلاط والمصفاة (قد تحتاج لاضافة المكثف للوصول الى القوام المسموح في حال عدم السماح بالسوائل الخفيفة).

مايجب تجنبه:

الشوربة المحتوية على التكلات والقطع .

في حال السماح للسوائل الخفيفة:

- مرق اللحم والدجاج والشوربات الخفيفة الاقرب للقوام المائي



الحلويات

الموصى به:

- الكسترد , الزبادي , البودنق والحلويات ذات القوام الاقرب للعصيدة

مايجب تجنبه:

- . الثلج , الجلي , العصائر المثلجة بطريقة الايسكريم , الكوكيز, الكيك,الفطائر ,المخبوزات,البودنق ذا القوام , بودنق الرز و زبادي الفاكهة .
- الاغذية التالية تصنف من السوائل الخفيفة لذا يجب تجنبها في حال منعها او تجنبها:

شراب الحليب المخفوق (الملك شيك) , الزبادي المثلج , المكملات الغذائية , الايس كريم , الجلي , جميع الاطعمة التي تذوب بدرجة حرارة الغرفة .



الحلويات

في حال السماح للسوائل الخفيفة:

الحليب المخفوق, الزبادي المثلج, المكملات الغذائية السائلة, الايس كريم, الجلي الاصلي او الخالي من السكر



أخرى

الموصى به:

- السكر والمحليات الصناعية ,الملح,الفلف المطحون ,والبهارات المطحونة جيدا.
- الكاتشب , الخردل,صلصة الشواء وجميع الصلصات الاخرى المتجانية .

- مايجب تجنبه:

الفاكهة المحظرة المحتوية على قطع صغيرة والمربى المحتوي على الحبوب .

- الحبوب والمكسرات والاطعمة القاسية

الحلويات اللتي تحتاج للمضغ كالكراميل

في حال السماح للسوائل الخفيفة:

الكاكاو السلس والذي لايحتوي على اضافات قاسية كالمكسرات..

- **المرحلة الثانية (المهروس)**

يكون قوام الطعام رطب , لين وسهل المضغ والتشكل .

جميع الأطعمة بالمرحلة الأولى مسموحة , كما أن الأطعمة الاخرى المذكورة بالجدول واللحوم يجب ان تكون مفرومة أو مقطعة بحجم لايتجاوز ال ¼ " .

النشويات

الموصى به:

الخبز

- فتات الخبز المبلل والطري
- الفطائر المحلاة اللينة المضاف اليها السيروب أو الصوص

الحبوب

- الحبوب المطبوخة ذات القوام البسيط , الشوفان.
- الكورن فلكس او حبوب افطار الارز المقرمشة والمضاف اليها القليل من السائل لترطيبها

البطاطس والنشويات

- البطاطس المهروس او المشوي او المسلوق جيدا
- الباستا والرز المطبوخ بشكل جيد جدا



النشويات

مايجب تجنبه:

الخبز

- جميع انواع الخبز المتبقية و البسكوت ,الوافل , الخبز الفرنسي والمفن

الحبوب

- جميع انواع الحبوب كاملة القمح الجافة أو المطبوخة والتي قد تحتوي على البذور أو المكسرات او الفاكهة المجففة او جوز الهند .

البطاطس والنشويات

- قشرة البطاطس
- البطاطس المقلي (المقطع والمبشور)
- الرز

في حال السماح للسوائل الخفيفة:.

- الحبوب
- كمية قليلة من الكريمة أو الحليب نضاف للحبوب المطبوخة بقدر كافي لترط

الفواكه

الموصى به:

- الفاكهة اللينة , المعلبة او المطبوخة بدون البذور أو القشرة الخارجية
- الموز اللين والمهروس

العصائر بكمية بسيطة من اللب (قد تحتاج لإضافة المكثف للوصول إلى القوام المسموح في حال عدم السماح بالسوائل الخفيفة)

• مايجب تجنبه:

- الفاكهة الكاملة (الطازجة,المجمدة,المعلبة والمجففة)
- الفاكهة المطبوخة بالقشرة أو بالبذور
- الاناناس الطازج ,المعلب أو المطبوخ

في حال السماح للسوائل الخفيفة:.

- العصائر الطازجة الخفيفة.
- فاكهة البطيخ بدون البذور.



الخضروات

الموصى به:

- الخضروات اللينه والمطبوخة بشكل جيد والتي يسهل هرسها بواسطة الشوكة .

مايجب تجنبه:

- الذرة والفاصوليا المطبوخة

البروكلي , الملفوف والهيليون والخضروات الاخرى الصلبة



اللحوم وبدائلها

الموصى به:

- . اللحم والدجاج والسمك المفروم والمطبوخ جيدا , والمقدم في مرق الايدام
- الباستا واللزانيا الطرية والمطبوخة بصوص اللحم .
- كرات اللحم الطرية .
- سلطة التونة اوالبيض المقطعة بحجم صغير والغير محتوية على البصل او الكرفس .
- جبنة الكوتاج
- البيض المخفوق والمطبوخ بطريقة لينة (صفار البيض يجب ان لايكون سائلا)
- البقوليات المطبوخة جيدا والمهروسة جزئياً

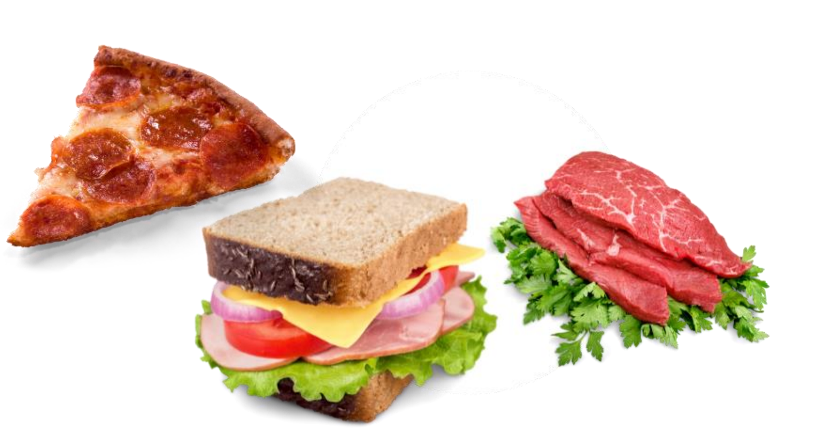
جميع اللحوم وبدائلها يجب ان تقدم رطبة او مع الصوص.



اللحوم وبدائلها

مايجب تجنبه:

- اللحوم القاسية والسميكة كشرائح اللحم المقدد والنقانق
- شرائح ومكعبات الجبن
- زبدة الفول السوداني
- البيض المقلي المقرمش او المبوخ بشكل قاسي
- الساندويتش والبيتزا



الدهون

الموصى به:

- الزبدة ، المارجرين، الصلصلات الكريمية ،الكريمة الحامضة،المايونيز ، صلصات السلطة ، الجبنة الكريمية و الكريمة المخفوقة

مايجب تجنبه:

جميع الدهون المحتوية على اجزاء او اضافات صلبة

السوائل

الموصى به:

- السوائل التي تحتوي على اقل كمية من اللب او القوام

السوائل يجب ان تكثف اتباعا للوصفة اللي ييتم وصفها

في حال السماح للسوائل الخفيفة:.

- الحليب ، العصير ، القهوة ، المشروبات الغازية، المكملات الغذائية .
- قطع الثلج.



الشوربة

الموصى به:

الشوربة التي تحتوي على اللحم المفروم او الخضروات السهلة في المضغ والبلع، (غالبا ماتكون بحجم حبة الذرة)

- من المحتمل الحاجة الى درجة كثافة معينة

مايجب تجنبه:

- الشوربة التي تحتوي على قطع كبيرة من اللحم او الخضروات.
- الشوربة بالرز أو الذرة أو البازلا



الحلويات

الموصى به:

- الكسترد
- فطيرة الفاكهة اللينة مع القاعدة فقط دون الكريمة
- الفاكهة المعلبة باستثناء الاناناس
- الكيك اللين والرطب .
- البسكوت والكوكيز اللين المغمس بالحليب أو القهوة

.



الحلويات

مايجب تجنبه:

- الكوكيز والكيك الناشف
- الحلويات اللتي تحتوي على المكسرات او البذور ، جوز الهند،الاناناس والفاكهة المجففة

الامثلة التالية تعد من السوائل الخفيفة < يجب تجنبها في حال المنع : مخفوق الحليب (الميلك شيك) ،الزبادي المجمدة،المكملات الغذائية،الايس كريم ،الجلي وإن كان خالي من السكر ،او اي نوع من الاطعمة التي تتحول الي الحالة السائلة في درجة حرارة الغرفة.

في حال السماح للسوائل الخفيفة:.

الحليب المخفوق, الزبادي المثلج, المكملات الغذائية السائلة, الايس كريم, الجلي الاصلي او الخالي من السكر او المحتوي على الفاكهة المعلبة باستثناء الاناناس.



أخرى

الموصى به:

- المربي بدون البذور
- الواح الشوكلاتة الطرية سهلة المضع والبلع

مايجب تجنبه:

- البذور والمكسرات ، الاطعمة الصلبة
- الحلوى التي تحتاج للمضغ كالكراميل.



- **المرحلة الثالثة (المتقدمة)**

يمكن للمريض مضغ وبلع القطع الصغيرة من الأطعمة اللينة مع تنوع كبير بالأنواع مقارنة بالمرحلة الأولى والثانية .

النشويات

الموصى به:

الخبز

- الخبز, البسكوت, الكيك,الفطائر المحلاة المضاف اليها الزبدة أو السيرب بغرض ترطيبها

الحبوب

- الحبوب المطبوخة والرطبة .
- الكورن فلكس او حبوب افطار الارز المقرمشة والمضاف اليها القليل من السائل لترطيبها .

البطاطس والنشويات

- جميع الاصناف بما فيها الارز والبطاطس المقلي الهش والطري



النشويات

مايجب تجنبه:

الخبز

- الخبز والبسكوت الجاف

الحبوب

- الجافة كالحبوب كاملة القمح

البطاطس والنشويات:

- قشرة البطاطس و البطاطس المقلي المقرمش
- الفشار



الفواكه

الموصى به:

الفاكهة المطبوخة والمعلبة. الفاكهة اطازجة اللينة والمقشرة كالخوخ, الكيوي, الشمام, البطيخ بدون البذور.اللفراولة اللينة والتي تحتوي على البذور الصغيرة.

ما يجب تجنبه :

الفاكهة الطازجة والتي تحتاج لى مضغ كالتفاح والاجاص.

الفاكهة اللزجة والتي تحتوي على اللب كالبابايا, الاناناس, أو المانجا.الفاكهة الطازجة واللتي تحتاج قشرتها لمضغ جيد كالعنب. الفاكهة المجففة الغير مطبوخة كالمشمش والخوخ.

في حال السماح للسوائل الخفيفة:.

- العصائر الطازجة



الخضروات

الموصى به:

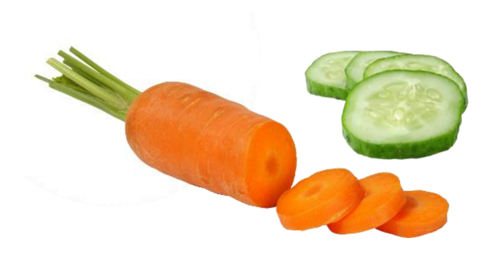
- الخضروات اللينة المطبوخة والخس المقطع لشرائح رفيعة

مايجب تجنبه:

- جميع الخضروات الغير مطبوخة باستثناء الخس ، الذرة المطبوخة، الخضروات المطبوخة الغير لينة.

في حال السماح للسوائل الخفيفة:.

عصير الطماطم



اللحوم وبدائلها

الموصى به:

شرائح اللحم الرقيقة واللينة , اللحم والدجاج المفروم. السمك الطري. البيض بأنواعه. الزبادي بدون مكسرات او جوز الهند

ما يجب تجنبه

- اللحم والدجاج والسمك القاسي
- زبدة الفول السوداني الغير ناعمة
- السمك بالعظم

الزبادي بالمكسرات وجوز الهند



الدهون

الموصى به:

- جميع انواع الدهون باستثناء ماذكر فيما يجب تجنبه

ما يجب تجنبه:

جميع الدهون المحتوية على اجزاء او اضافات صلبة او اضافات تحتاج لمضغ جيد كالجبنة الكريمية المضاف لها المكسرات او الاناناس



السوائل

الموصى به:

- جميع السوائل تبعا لكثافة السوائل الموصى بها

في حال السماح للسوائل الخفيفة:.

- الحليب ، العصير ، القهوة ، المشروبات الغازية، المكملات الغذائية .
- قطع الثلج



الشوربه

الموصى به:

- جميع انواع الشوربة باستثناء ماذكر فيما يجب تجنبه، شوربة الذرة المصفاة، من المحتمل الحاجة الى درجة كثافة معينة.

.

مايجب تجنبه:

الشوربة بالذرة أو اللحم القاسي آو القطع الكبيرة من الخضروات واللحم بحجم أكبر من ١ انش أو المحتوية على البذور.

في حال السماح للسوائل الخفيفة:.

- جميع انواع الشوربة الخفيفة باستثناء ماذكر فيما يجب تجنبه
- شوربة الطماطم أو مرق الدجاج أو اللحم

الحلويات

الموصى به:

- جميع انواع الحلويات باستناء ماذكر فيما يجب تجنبه

مايجب تجنبه:

الكيك الجاف أو الكوكيز الجاف والذي يحتاج إلى مضغ جيد.
الحلويات المضاف اليها المكسرات, البذور, الفاكهة المجففة, جوز الهند أو الاناناس.

- الحلويات اللتي تحتوي على المكسرات أو البذور ، جوز الهند،الاناناس والفاكهة المجففة

الامثلة التالية تعد من السوائل الخفيفة التي يجب تجنبها في حال المنع من القوام الخفيف : مخفوق الحليب (الملك شيك) ،الزبادي المجمدة،المكملات الغذائية،الايس كريم ، الجلي وإن كان خالي من السكر ،او اي نوع من الاطعمة التي تتحول الي الحالة السائلة في درجة حرارة الغرفة.

الحلويات

في حال السماح للسوائل الخفيفة: -.

الحليب المخفوق, الزبادي المثلج, المكملات الغذائية السائلة,

الايس كريم, الجلي .

أخرى

الموصى به:

- جميع أنواع البهارات والمحليات. جميع انواع الصلصات.الحلويات التي لاتحتاج لمضغ والتي لاتحتوي على المكسرات, البذور أو جوز الهند. المربى, الجلي, العسل.

مايجب تجنبه:

- المكسرات,البذور وجوز الهند
- الحلويات التي تحتاج لمضغ جيد كالكراميل



تكثيف السوائل :

السوائل الكثيفة تكون أسهل في عملية البلع مقارنة بالسوائل الخفيفة والتي تكون بكثافة النكتار .

- اضافة رز الاطفال أو المكثفات الصناعية الى الحليب .
- اضافة البطاطس المهروس أو رقائق الحبوب المخصصة للاطفال إلى السوائل الحارة الاخرى .
- اضافة الجيلاتين من غير نكهة ،الفاكهة المهروسة ،أو المكثفات الصناعية للسوائل الباردة .
- اضافة البطاطس المهروس ،الصصلصات الكثيفة ، أطعمة الاطفال المعلبة المهروسة او المكثفات الصناعية للشوربة .
- اضافة رقائق الحبوب المخصصة للاطفال ، الجيلاتين المنكه أو المكثفات الصناعية للفاكهة المهروسة .
- اضافة البطاطس المهروسة أو البطاطس الحلوة المهروسة أو المكثفات الصناعية للخضروات المهروسة .